



توصیه‌های زمستانی برای سلامت چشم‌ها

وقتی سوز سرما در صورت می‌پیچد، چشم‌ها نیز در امان نیستند. در واقع فصل سرما فصل بی‌رحمی با چشم‌ها هست و بدون شک خودتان نیز این بی‌رحمی را احساس کرده‌اید. خشکی و التهاب چشم‌ها از جمله مشکلات رایج در فصل سرما هستند. در واقع انعکاس نور خورشید روی برف‌ها و نیز خشکی هوای داخل منزل به دلیل استفاده از وسایل گرمایشی باعث تحریک چشم‌ها در زمستان شده و در طولانی مدت به ضعیف شدن آنها منجر می‌شود. البته می‌توانید با این مشکلات مقابله و اثرات طولانی مدت آنها را بخصوص در ابتلا به آب مروارید و بیماری‌های قرنیه چشم خشکی چشم.

خشکی چشم‌ها از جمله مشکلات رایج چشم در فصل زمستان محسوب می‌شود. این مشکل، خود را با احساس سوزش یا خارش و همچنین با احساس وجود جسم خارجی در چشم‌ها نشان می‌دهد.

زمانی که هوای منزل و محیط کار بیش از اندازه خشک باشد و یا در معرض باد و هوای سرد بیرون قرار داشته باشید، این مشکل بروز می‌کند.

در روزهای سرد که باد شدید می‌وزد، حتماً عینک آفتابی بزنید

تا چشم‌ها از آسیب باد و سوز زمستان در امان بمانند. معمولاً افرادی که از لنز چشمی استفاده می‌کنند، بیشتر در معرض این مشکل قرار می‌گیرند. البته خشکی چشم در بین افراد دیگر بخصوص خانم‌هایی که در سنین قبل از یائسگی یا یائسگی قرار دارند نیز دیده می‌شود، چون افت میزان هورمون استروژن باعث بروز خشکی چشم‌ها می‌شود.

معمولاً افراد شکایت می‌کنند که چشم‌هایشان دچار اشک ریزش شده است. اما واقعیت این است که چشم‌ها به اندازه کافی اشک تولید نمی‌کنند و زمانی که خشک و حساس می‌شوند، به طور غیرقابل کنترلی دچار اشک ریزش می‌شوند.

متأسفانه مشکل خشکی چشم‌ها در طولانی مدت می‌تواند به ضعیف شدن چشم‌ها و یا آسیب قرنیه منجر می‌شود.

چه باید کرد؟

چشم‌ها را مرطوب کنید

آب و مایعات بیشتری بنوشید و در طول روز از دستگاه‌های بخور در منزل استفاده کنید.

از قطره استفاده کنید

قطره اشک مصنوعی و ژل‌ها و قطره‌های چشمی در داروخانه‌ها به فروش می‌رسند که برای مرطوب کردن چشم‌ها و پیشگیری از تبخیر سریع مایع چشم مناسب هستند. می‌توانید با چشم

پزشک مشورت کرده و از این محصولات استفاده کنید.

بیشتر پلک بزنید

اگر فعالیت‌ها و شغل‌تان به گونه‌ای است که زیاد به صفحه رایانه چشم می‌دوزید، لازم است که به اندازه کافی پلک بزنید و چشم‌ها را باز و بسته کنید. این کار خشکی چشم‌ها را کاهش می‌دهد.

اگر حین کار کردن، چشم‌هایتان زیاد خشک می‌شود عادت کنید که به طور مرتب پلک بزنید و از زل زدن به صفحه رایانه خودداری کنید.

عینک بزنید

در روزهای سرد که باد شدید می‌وزد، حتماً عینک آفتابی بزنید تا چشم‌ها از آسیب باد و سوز زمستان در امان بمانند.

انعکاس نور خورشید از روی برف و یخ

توجه داشته باشید که نور خورشید در کوه‌های پوشیده از برف آسیب بیشتری به پوست و چشم می‌زند، البته نه به این دلیل که در ارتفاعات به خورشید نزدیک‌تر هستید. فاصله زمین از خورشید ۱۵۰ میلیون کیلومتر است و چند صد متر ارتفاع کوه تأثیری در این مسئله ندارد بلکه زمانی که از سطح دریا دور می‌شویم، به ازای هر هزار متر ارتفاع، میزان اشعه‌های ماورای بنفش ۱۰ درصد افزایش پیدا می‌کند. علاوه بر این، انعکاس



رنگ‌ها در میوه‌ها و سبزیجات

پلی‌فنلی با خواص آنتی‌اکسیدانی دارند که ممکن است منجر به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان می‌شوند.

برخی از مواد غذایی سفید رنگ مانند سیب، حاوی آلپین هستند که منجر به کاهش خطر ابتلا به فشار خون بالا، کلسترول بالا، سرطان و بیماری‌های قلبی می‌شوند. این غذاها منبع خوبی از بتاسیم، ویتامین C، فولات، نیاسین و ریپوفلاوین هستند.

مطالعاتی که در نوامبر سال ۲۰۱۱ میلادی در مجله آمریکایی سکنه مغزی به چاپ رسید، نشان داد مصرف میوه‌ها و سبزیجات سفید رنگ خطر ابتلا به سکنه مغزی را نیز کاهش می‌دهد.

میوه‌های نارنجی و زرد

ترکیبات موجود در این میوه‌ها، کاروتنوئیدها هستند که به بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، مشکلات بینایی و سرطان کمک می‌کنند. مصرف این طیف از میوه‌ها و سبزیجات همچنین کارکرد مغز را افزایش داده و خطر ابتلا به بیماری‌های عصبی مثل پارکینسون و آلزایمر را کاهش می‌دهد.

میوه‌های سبز

کلروفیل، ماده‌ای است که منجر به ایجاد رنگ سبز در برخی میوه‌ها و سبزیجات می‌شود. این طیف‌های غذایی حاوی ایندول هستند که منجر به کاهش خطر ابتلا به سرطان، می‌شود.

متخصصان تغذیه توصیه به مصرف ۵ تا ۹ وعده از انواع میوه‌ها و سبزیجات در روز کرده‌اند. با این حال این تنها چیزی نیست که باید رعایت کنید بلکه شما نیاز به مصرف میوه‌ها و سبزیجات در رنگ‌های متنوع و مختلف دارید. مصرف رنگین‌کمانی از میوه‌ها می‌تواند به شما این اطمینان را بدهد که مواد مغذی مختلف برای حفظ سلامت را به‌طور کامل در طول روز دریافت کرده‌اید.

میوه‌های قرمز، آبی و بنفش

میوه‌جات و سبزی‌هایی با این طیف‌های رنگی معمولاً حاوی آنتوسیانین‌ها هستند. میوه‌های قرمز رنگ اغلب لیکوپن هم دارند. آنتوسیانین‌ها دارای خواص آنتی‌اکسیدانی برای کمک به جلوگیری از آسیب‌های سلولی هستند. آسیب‌های سلولی ناشی از رادیکال‌های آزاد خود منجر به بروز بیماری‌های قلبی، سکنه مغزی، سرطان و مشکلات حافظه می‌شوند. لیکوپن نیز منجر به کاهش خطر ابتلا به سرطان و بیماری‌های قلبی می‌شود. میوه‌ها و سبزیجات قرمز، آبی و بنفش اغلب حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری مانند بتاسیم، ویتامین A، ویتامین C و فولات نیز هستند. ترکیبات موجود در این میوه‌ها منجر به افزایش سیستم ایمنی بدن و کاهش خطر ابتلا به عفونت‌های دستگاه ادراری می‌شود.

میوه‌های سفید رنگ

این میوه‌ها و سبزیجات ترکیبات

روماتیسم عامل ابتلا به آرتروز

دبیر انجمن جراحان ارتوپدی ایران به عوامل ایجاد آرتروز اشاره کرد و گفت: تروما و انواع روماتیسم عامل ایجادکننده آرتروز هستند.

دکتر سید محمدجواد مرتضوی افزود: برخی از بیماری‌های مادرزادی مانند دررفتگی مادرزادی لگن، عفونت‌ها و بیماری‌های خونی مانند هموفیلی سبب آرتروز می‌شوند.

وی با اشاره به اینکه مفاصل زانو و ران شایع‌ترین مفاصل هستند که دچار آرتروز می‌شوند، گفت: شکستگی و تروما، تغییر شکل اندام‌ها به‌صورت پرناتزی یا ضربه‌داری می‌تواند عامل ایجاد این بیماری باشد.

تأثیر خواب کودکان بر سلامت آنان در آینده



نتایج یک بررسی نشان می‌دهد که خواب منظم و کافی در دوران کودکی باعث می‌شود، کودکان در سنین نوجوانی شادتر و وزن‌زادتر بوده‌اند.

رعایت برنامه خواب منظم و داشتن خواب کافی در دوران کودکی به آنان کمک می‌کند در سال‌های نوجوانی از وزن مناسبی برخوردار باشند.

در این بررسی نزدیک به ۲۲۰۰ کودک در ۲۰ شهر آمریکا مورد مطالعه قرار گرفتند.

یک سوم از آنان در فاصله پنج تا ۹ سالگی برنامه خواب منظم و کافی داشته‌اند. در مقایسه با این کودکان، گروه دیگر که در سن ۹ سالگی برنامه خواب منظمی نداشتند

در سن ۱۵ سالگی خواب کمتری داشتند و شاخص توده‌بدنی آنها نیز بالاتر بوده است.

به گفته متخصصان آمریکایی، رفتار و روش تربیتی والدین در دوران کودکی فرزندان بر سلامت جسمی و شاخص توده‌بدنی آنان در سنین نوجوانی تأثیر می‌گذارد. در نتیجه، داشتن برنامه و الگوی رفتاری مناسب در دوران کودکی برای سلامت کودک در آینده امری حیاتی است.

متخصصان آمریکایی همچنین معتقدند: خواب بر سلامت جسمی، روحی و توانایی یادگیری تأثیر چشمگیر دارد.

راه‌های درمان سینوزیت

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمان و متخصص گوش، حلق و بینی گفت: سینوزیت التهاب و گرفتگی سینوس‌های صورت است؛ گاهی به‌دلیل مختلف این سینوس‌ها دچار التهاب می‌شوند که شایع‌ترین علت‌ها سرماخوردگی و یا باد سرد است.

دکتر علی‌اصغر عربی با بیان این مطلب افزود: به‌دلیل اینکه بچه‌ها از سن ۲ تا ۸ سالگی بیشتر سرما می‌خورند، بیشتر دچار سینوزیت می‌شوند.

وی با اشاره به اینکه با بالا رفتن سن، دهانه سینوس‌ها بازتر و سرماخوردگی کمتر می‌شود و افراد کمتر دچار سینوزیت می‌شوند، اظهار کرد: اما در بزرگسالان افرادی که انحراف تیغه بینی دارند، آلرژی دارند، و یا آلودگی هوا و گرد و خاک زیاد است مستعد

نوشابه منجر به بیماری مزمن کلیوی می‌شود

نتایج یک بررسی جدید نشان می‌دهد، مصرف نوشیدنی‌های شیرین از جمله نوشابه منجر به بروز بیماری‌های مزمن کلیوی می‌شود.

بر اساس این پژوهش، مصرف نوشیدنی‌های شیرین، نوشابه، آمبیوه و هرآنچه که حاوی مقادیر زیادی از شکر است، ریسک بروز بیماری‌های مزمن کلیوی را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد.

محققان دانشگاه جان‌هاپکینز که این پژوهش را انجام داده‌اند، تأکید می‌کنند، پیروی از یک رژیم غذایی سالم می‌تواند علاوه بر رفع بیماری مزمن کلیوی ریسک بروز شمار زیادی از بیماری‌های دیگر را به میزان قابل توجهی کاهش دهد.

آمارها بیانگر آن است که بیش از ۵۰۰ میلیون نفر در جهان از انواع آسیب‌های کلیوی رنج می‌برند و سالانه میلیون‌ها نفر به دلیل حملات قلبی و مغزی ناشی از بیماری‌های مزمن کلیوی جان خود را از دست می‌دهند.



همچنین خوردن موز با معده خالی به‌طور ناگهانی مقدار منیزیم در بدن را افزایش داده و سبب به هم خوردن تعادل منیزیم و کلسیم در بدن می‌شود و روی قلب و عروق اثر بی‌نهایت منفی می‌گذارد.

خیار

خیار و سبزیجات برگی حاوی فیبر فراوانی هستند. وقتی این مواد با شکم خالی مصرف می‌شوند، باعث سوزش سردل، نفخ و دردهای شکمی خواهند شد.

گوجه‌فرنگی

مصرف برتقال با معده خالی اسید معده را به مقدار زیادی افزایش می‌دهد و روی غشای مخاطی معده اثر نامطلوبی می‌گذارد و سبب ناراحتی‌های گوارشی و در نهایت استفراغ می‌شود.

گلایه

گلایه به علت دارا بودن فیبر خام، می‌تواند به مخاط ظرفیت موجود در معده آسیب بزند و وضعیت معده را در طولانی مدت به شدت حاد کند.

موز

خوردن آب یا نوشیدنی سرد با معده خالی یکی از بزرگترین اشتباهاتی است که می‌تواند آسیب جدی به معده، گوارش و کبد بزند.

هنگامی که معده خالی است برای شروع خوردن مواد غذایی باید مراقب انتخاب‌های درست باشیم.

مصرف برخی مواد غذایی با معده خالی می‌تواند مشکلاتی را برای گوارش و معده به‌وجود بیاورد.

در ادامه مواد غذایی‌ای که نباید با معده خالی بخورید را معرفی می‌شوند.

برتقال

مواد غذایی مضر برای معده خالی

استراحت بیش از حد در رختخواب باعث می‌شود که ۴۰ تا ۷۰٪ حجم استخوانها کاهش یابد!

از سوی دیگر ضربان قلب افزایش یافته و مشکلاتی مانند افزایش اضطراب و حتی سنگ کلیه نیز به وجود خواهد آمد.

هنگام خواب شبانه متابولیسم بدن کاهش می‌یابد!

اگر در اول صبح صبحانه بخورید اینکار سوخت و ساز بدن را تسریع بخشیده و باعث افزایش انرژی و دفع خستگی روزانه می‌شود.

چند خط سلامت

● ماده غذایی که در دوران رژیم بسیار مفید است:

- خرما
- کشمش
- انجیر خشک
- انجیر
- زغال اخته
- آلو خشک

● کمبود منیزیم موجب بی‌خوابی می‌شود.

اغلب مردم دچار فقر منیزیم هستند گرچه در موادی چون بادام، موز و سبزیجات وجود دارد اما بسیاری از افراد به اندازه کافی از این مواد مصرف نمی‌کنند.

● اگر کم آب بخورید کچل می‌شوید!

به گفته محققان، کم‌آبی بدن، نه تنها به سلامت چشم‌ها آسیب می‌زند و پوستتان را پیر می‌کند، بلکه زمینه را برای ریزش موهايتان هم فراهم می‌کند.

● شوید دارای اثراتی چون:

- استراحت بیش از حد در رختخواب باعث می‌شود که ۴۰ تا ۷۰٪ حجم استخوانها کاهش یابد!
- عصب سیاتیک بزرگترین عصب بدن است که از قسمت پایین کمر تا پاها ادامه دارد، اختلال این عصب ممکن است باعث دردهای شدید در ناحیه زانو، کمر و دنده‌ها شود.